

CONCURSURILE SETS 2020

REGULAMENT

Mișcarea națională *Și eu trăiesc sănătos!* – SETS2020 are ca obiective principale prevenirea obezității infantile, promovarea stilului de viață echilibrat și a conceptului de stare de bine în rândul familiilor din România. SETS este membru activ al Epode International Network – EIN, rețeaua internațională care reunește 37 de programe cu metodologii similare din 30 țări. Din 2011 și până în prezent, SETS a reușit să fie prezentă în **252 de școli** din București, Cluj-Napoca, Otopeni, Ploiești, Roman și Timișoara, ajungând la peste **156.000 de elevi din clasele I-IV**, **3.000 cadre didactice** și peste **300.000 de părinți**.

Concursurile din cadrul SETS2020

Activitățile fizice și practicarea sportului în timpul liber îi ajută pe elevi să se dezvolte armonios și să se pregătească pentru un stil de viață echilibrat. Încurajați elevii să se înscrie la Concursurile **SETS2020**:

- *10 minute SETS - Alergare ușoară*;
- *#SETSFashMob – Dans în grup*;
- *SETS GymClass – Gimnastică de înviorare în clasă*.

Reguli de participare la cele trei concursuri:

- Se va alege un profesor coordonator: învățător sau profesor de educație fizică, la nivel de școală cu care reprezentanții Fundației PRAIS vor ține legătura.
- Se pot înscrie elevii din **clasele pregătitoare - IV** din școală, **după ce părinții acestora completează și semnează borderoul cu acord parental la ședința cu părinții**.
- Fotografiile și filmele din cadrul celor trei concursuri vor fi publicate pe pagina de Facebook *Și eu trăiesc sănătos – SETS2020* (www.facebook.com/MiscareaSETS). **Pentru publicarea fotografiilor este necesar acordul scris al părinților transmis învățătorului coordonator.**

ÎN ATENȚIA PĂRINȚILOR:

Înscrierea elevilor în cadrul celor trei concursuri necesită **acordul scris al părinților prin completarea și semnarea borderoului cu acord parental la ședința cu părinții**. Învățătorul coordonator este informat în cazul în care un elev are o afecțiune care îl împiedică să participe la concursuri. În astfel de cazuri, elevului nu îi este permisă participarea directă. Acesta poate asista la activități și poate face parte din echipa care le organizează. Fotografiile de la activitățile organizate în cadrul concursurilor: *10 minute SETS - Alergare ușoară*, *#SETSFashMob – Dans în grup* și *SETS GymClass – Gimnastică de înviorare în clasă* vor fi expuse în prezentări publice, numai cu acordul prealabil al părinților, dat în scris învățătorului coordonator. Participarea elevului la activitățile desfășurate în cadrul concursurilor SETS2020 reprezintă acordul implicit al părinților și îndeplinirea condițiilor expuse anterior.

RESPONSABILITATEA ASUPRA ACORDULUI PARENTAL PREALABIL OBTINUT DE LA PĂRINȚI, A MODULUI ȘI CONDIȚIILOR DE SIGURANȚĂ ÎN DESFĂȘURAREA ACTIVITĂȚILOR PRACTICE VOLUNTARE ÎN CARE SUNT IMPLICAȚI ELEVII, REVINE ÎN TOTALITATE CADRELOR DIDACTICE ORGANIZATOARE DIN ȘCOALĂ. ÎNSCRIEREA ÎN PROIECT A ȘCOLII REPREZINTĂ AUTOMAT, FĂRĂ ALTE FORMALITĂȚI, ACORDUL FAȚĂ DE PREVEDERILE ACESTUI REGULAMENT.

ATENȚIE: Nu vor intra în cele 3 concursuri activitățile înscrise după data limită stabilită de către Fundația PRAIS și comunicată coordonatorilor școlari prin e-mail, telefonic, sms.

PREMIU:

La finalul fiecărei sesiuni de concursuri – de toamnă, respectiv de primăvară, se vor organiza **ceremonii de premiere**, la care vor fi premiate **locurile I, II și III din fiecare oraș**, pentru organizarea celor mai reușite *Flashmob-uri* și *GymClass-uri*.

La concursul *10 minute SETS - Alergare ușoară*, vor fi premiate în luna mai, **cele mai active școli, cele mai active clase și cele mai active cadre didactice** din fiecare oraș.

Premiile vor consta în cupe, diplome de excelență, de merit și materiale promoționale SETS.

CONCURSURILE SETS2020

10 minute SETS – Alergare ușoară

Prin concursul *10 minute SETS – Alergare ușoară* ne propunem să transformăm alergarea ușoară, timp de câte 10 minute în curtea școlii, sala de sport sau pe terenul de sport, într-un moment de relaxare și destindere, fără echipamente sportive speciale. În cazul în care unii dintre elevi nu pot alerga ușor cele 10 minute din motive medicale, pot merge în acest timp pe același parcurs, făcând astfel și ei mișcare. **La concurs pot participa elevii claselor pregătitoare-IV, care au acordul parental semnat la ședința cu părinții.**

PERIOADA DE DESFĂȘURARE: 2 octombrie 2017 – 22 aprilie 2018.

⇒ PASUL I.

Concursul 10 minute SETS - alergare ușoară se va organiza în următoarele condiții:

- În locuri special amenajate, în interior sau în aer liber: sala de sport, curtea școlii, terenul de sport etc.;
- Locul și condițiile de derulare a activităților de alergare ușoară vor fi stabilite de către învățătorul fiecărei clase participante, care este responsabil de siguranța elevilor;
- Activitățile de alergare ușoară se vor desfășura în prezența învățătorului, nu vor avea un caracter competițional, iar elevii vor participa voluntar;
- Fiecare activitate de alergare ușoară va avea o durată de 10 minute, **echipamentul de sport nefiind obligatoriu;**
- Activitățile de alergare se pot desfășura zilnic sau de câteva ori pe săptămână, în funcție de regulile stabilite la nivel de școală împreună cu profesorul coordonator;
- În cazul în care unii dintre elevi își doresc să participe, dar nu pot alerga – din motive medicale: dizabilități, incapacitate temporară pentru efort fizic, pot merge în acest timp pe același parcurs, făcând astfel și ei mișcare.

⇒ PASUL II.

Trimiterea fotografiilor și înscrierea în concurs:

- Coordonatorul va trimite *Formularul Concursurilor SETS2020*, săptămânal, completat cu activitățile de alergare desfășurate în săptămâna respectivă și descrierea acestora, însoțite de câte o fotografie - pentru fiecare sesiune de alergare. **Fotografiile trimise vor avea în denumirea fișierului – ALERGARE, data și ora, numele clasei participante și al școlii din care face parte. Fiecare activitate va fi ilustrată DOAR cu o singură fotografie.**
- Fotografia trebuie să ilustreze copiii alergând. Numai copiii surprinși în fotografii vor fi luați în considerare pentru validarea activităților.

Pentru a evita confuzii cu privire la data și ora desfășurării activității de alergare, este obligatoriu ca învățătorul sau profesorul de sport care supraveghează activitatea de alergare și face fotografia, să țină în mână o foaie de hârtie albă sau să numească un elev care să țină foaia de hârtie – pe care să fie scrise: data și ora la care s-a desfășurat activitatea.

- Activitățile vor fi validate, iar fotografiile vor fi apoi postate într-un album care va conține numele școlii și orașul, pe pagina de Facebook a proiectului *Și eu trăiesc sănătos – SETS2020*. **Pentru publicarea fotografiilor pe pagina de Facebook, este necesar acordul scris al părinților – prin semnarea borderoului cu acord parental la ședința cu părinții.**
- Formularele însoțite de fotografii vor fi trimise de către coordonatori la adresele de email: contact@sets.ro sau dianalupu@prais.ro, iar dacă fișierele depășesc 8Mb, la aceeași adresă, prin *wetransfer.com***, la fiecare sfârșit de săptămână, până duminică – la ora 22:00.
- Jurizarea concursului va avea loc între 23 aprilie – 4 mai, iar **câștigătorii vor fi anunțați în data de 7 mai.**

În cadrul concursului 10 minute SETS – Alergare ușoară, puteți câștiga dumneavoastră, cu clasa dumneavoastră, independent, și totodată puteți fi parte a succesului întregii școli, contribuind la obținerea titlului de *Cea mai activă școală din oraș!*

#SETSFashMob – Dans în grup

PERIOADA DE DESFĂȘURARE - Concursul va avea două sesiuni: Sesiunea de toamnă: 2 octombrie – 20 noiembrie 2017 și Sesiunea de primăvară: 12 februarie – 26 martie 2018.

Sub coordonarea unui cadru didactic: învățător sau profesor de educație fizică, elevii vor dansa pe o coregrafie creată de ei, iar filmulețul realizat, care va avea între 2 și 3 minute, va fi validat și apoi postat pe pagina de Facebook *Și eu trăiesc sănătos! – SETS2020*. Filmulețele care strâng cele mai multe like-uri vor fi câștigătoare!

CE TREBUIE SĂ FACEȚI:

⇒ PASUL I.

Informați elevii din școala dumneavoastră despre concursul #SETSFashMob – Dans în grup. Promovați-l în rândul acestora și apoi convingeți un număr cât mai mare (minim 20 de elevi) să se organizeze în pregătirea celui mai bun flashmob din orașul dumneavoastră! **Vă vom trimite link către melodia aleasă a concursului, pe care, împreună cu elevii, va trebui să realizați o coregrafie. Elevii vor dansa, iar dumneavoastră îi veți filma.**

Puteți să vă inspirați de pe internet în alegerea mișcărilor de dans - pe care elevii le vor pregăti și repeta împreună, și care vor face parte din Flashmobul realizat. Repetați de câteva ori întregul flashmob, pentru a fi perfect sincronizați la filmarea lui. **Durata filmului Flashmob-ului va fi între 2 și 3 minute!**

Filmați apoi cu telefonul/ tableta/ aparatul de fotografiat sau camera video flashmob-ul, descărcați și trimiteți-l pentru a intra în concurs. Îl puteți edita cum vi-l doriți înainte de a-l trimite!

INTRAȚI ÎN CONCURSUL #SETSFashMob – Dans în grup, TRIMIȚÂND FILMULEȚUL LA ADRESELE DE E-MAIL: contact@sets.ro, dianalupu@prais.ro, până la data de 7 noiembrie 2017, ORA 16:00, PRIN WWW.WETRANSFER.COM – DETALII MAI JOS.**

⇒ PASUL II.

Echipa Fundației PRAIS va verifica, urca și posta filmulețele trimise de dumneavoastră prin wetransfer.com, pe pagina de Facebook *Și eu trăiesc sănătos! - SETS2020*. Imediat după ce postăm filmele online, **vă vom trimite link-ul pentru a-l putea promova.**

⇒ PASUL III.

Este decisiv pentru a câștiga concursul! **Promovați puternic în rândul părinților, colegilor, prietenilor, flashmob-ul vostru care va fi postat pe pagina de Facebook www.facebook.com/MiscareaSETS!** Filmele câștigătoare pentru fiecare oraș vor fi cele care vor contoriza cel mai mare număr de like-uri. Echipa Fundației PRAIS va contoriza numărul de like-uri de pe pagina de Facebook acordate filmelor înscrise în concurs. **Atenție: Like-urile din afara țării nu vor fi luate în considerare.**

Campania de toamnă de promovare și obținere de like-uri pe Facebook printre părinți, colegi și prieteni se derulează de la data postării PÂNĂ LA 20 noiembrie, ORA 10:00.

Flashmob-urile câștigătoare vor fi cele care au întrunit cel mai mare număr de likeuri și vor fi anunțate pe 27 noiembrie, până la ora 18:00.

Pentru sesiunea din primăvară care începe pe 12 februarie, filmulețele vor fi trimise către aceleași adrese de email: contact@sets.ro, dianalupu@prais.ro, prin wetransfer.com, până la data de 12 martie, ora 16.00. Campania de promovare și obținere de like-uri pe Facebook se va derula de la data postării PÂNĂ LA 26 martie, ora 10:00. Flashmob-urile câștigătoare vor fi anunțate pe 02 aprilie, până la ora 18:00. Melodia aleasă va fi diferită față de cea din toamnă și va fi trimisă pe e-mail.

SETS GymClass – Gimnastică de înviore în clasă

PERIOADA DE DESFĂȘURARE - Concursul va avea două sesiuni: Sesiunea de toamnă : 2 octombrie – 15 noiembrie 2017 și Sesiunea de primăvară: 12 martie – 22 aprilie

CE TREBUIE SĂ FACEȚI:

⇒ PASUL I.

- **Împreună cu elevii clasei dumneavoastră, organizați în clasă, la început orelor, o sesiune de 5-10 minute de gimnastică de înviore, cu exerciții simple, ușor de făcut.** Mișcările alese împreună vor fi repetate de întreaga clasă. Încurajați creativitatea elevilor! Transformați cele 5-10 minute de *SETS GymClass – Gimnastică de înviore în clasă* într-un moment foarte plăcut de relaxare pentru elevi, pe care îl pot repeta oricând!

⇒ PASUL II.

- Coordonatorul va trimite *Formularul Concursurilor SETS2020*, săptămânal, completat cu activitățile desfășurate în săptămâna respectivă și descrierea acestora, însoțite de câte o fotografie - pentru fiecare GymClass organizat. **Fotografiile trimise vor avea în denumirea fișierului – GYMCLASS, data și ora, numele clasei participante și al școlii din care face parte.** Fiecare activitate va fi ilustrată **DOAR** cu o singură fotografie.
- Fotografia trebuie să ilustreze copiii făcând exerciții de înviore. Numai copiii surprinși în fotografii vor fi luați în considerare pentru validarea activităților.

Pentru a evita confuzii cu privire la data și ora desfășurării GymClass-ului, este obligatoriu ca învățătorul care supraveghează activitatea și face fotografia să țină în mână o foaie de hârtie albă sau să numească un elev care să țină foaia de hârtie – pe care să fie scrise: data și ora la care s-a desfășurat GymClass-ul. O altă variantă ar fi ca pe tablă, să fie scrise, vizibil, data și ora la care se desfășoară activitatea.

- GymClass-urile vor fi validate, iar fotografiile vor fi apoi postate într-un album dedicat, pe pagina de Facebook a proiectului *Și eu trăiesc sănătos! – SETS2020*. **Pentru publicarea fotografiilor pe pagina de Facebook, este necesar acordul scris al părinților – prin semnarea borderoului cu acord parental la sedința cu părinții.**
- **Formularele însoțite de fotografii vor fi trimise de către coordonatori la adresele de email: contact@sets.ro sau dianalupu@prais.ro, iar dacă fișierele depășesc 8Mb, la aceeași adresă, prin *wetransfer.com***, la fiecare sfârșit de săptămână, până duminică – la ora 22:00.**
- **Pentru sesiunea de toamnă, jurizarea concursului va avea loc între 16 – 24 noiembrie, iar câștigătorii vor fi anunțați în data de 4 decembrie. Pentru sesiunea de primăvară, jurizarea va avea loc între 23 aprilie și 4 mai, iar câștigătorii vor fi anunțați în data de 7 mai 2018.**

** Cum puteți trimite un fișier prin www.wetransfer.com:

1. Accesați site-ul www.wetransfer.com, adăugați la “Add files” fișierul pe care doriți să îl trimiteți, apoi trebuie să completați câmpurile:

- Adresa de e-mail a destinatarului: contact@sets.ro, dianalupu@prais.ro;
- Adresa voastră de e-mail;
- Apăsați butonul de send sau trimitere.

2. La secțiunea mesaj, vă rugăm să precizați numele dumneavoastră, clasa și școala din care faceți parte, numărul de elevi participanți și orașul din care este școala, precum și un număr de telefon de contact.